

Шевченко В.М.

доктор педагогічних наук,

старший науковий співробітник

Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка

Национальная академия педагогических наук Украины (НАПН України)

Київ, Україна

ORCID: 0000-0003-0119-3206

Основні аспекти корекційної роботи та психологічної підтримки дітей з інвалідністю в Україні в умовах війни

Анотація

У статті розглянуто основні аспекти корекційної роботи та психологічної підтримки дітей з інвалідністю в Україні в умовах війни. Автором зазначено, що повномасштабне вторгнення російських військ в Україну викликало велику гуманітарну кризу в багатьох областях країни та змусило мільйони дорослих і дітей, зокрема й з інвалідністю, залишити свої домівки.

Війна в Україні докорінно порушила буденне життя, відчуття безпеки і призвела до стресу та інших проблем, наслідки яких можуть бути небезпечними для здорового майбутнього всіх дітей. Автором статті описані основні напрямки та аспекти роботи фахівців з дітьми з інвалідністю, які виїхали на безпечні території. Розкриті основні форми роботи та важливість комплексного підходу в реабілітації.

У статті наголошується на важливості та необхідності підготовки фахівців для реабілітації дітей з інвалідністю, які перебувають в умовах війни, розроблення орієнтовано спрямованих методичних рекомендацій для фахівців і батьків.

Ключові слова:

діти з інвалідністю, діти в умовах війни, посттравматичні стресові розлади, реабілітація, корекція

Вступ

Україна зараз переживає дуже складний період. На світанку 24 лютого 2022 року російські війська обстріляли із артилерії українські прикордонні застави. Одночасно були завдані удари, зокрема із повітря, по понад 40 об'єктах військової інфраструктури в майже у всіх регіонах країни. Після цього Росія розпочала широкомасштабне вторгнення в Україну по всій довжині спільного кордону від Луганська до Чернігова, а також із території Білорусі й окупованого Криму. Вторгнення є частиною російсько-української війни, розв'язаної Росією 2014 року. Це викликало гуманітарну кризу в областях, які піддалися значним обстрілам та

на території яких почали точитися бойові дії. Війна в Україні змусила мільйони людей залишити свої домівки, стати біженцями та внутрішньо переміщеними особами. Вони тікали від небезпеки на захід країни, частина з них шукали прихисток в інших державах. Приблизно половина переміщених осіб – діти, частина з них мають інвалідність.

Ситуація, коли діти з інвалідністю вимушено залишають свої домівки, є небезпечною для них в багатьох аспектах: моральному, психологічному, фізичному тощо. У статті ми намагатимемося висвітлити та розкрити основні з них.

Першим аспектом є те, що під час бомбардувань українських населених пунктів головним завданням їх очільників, керівників закладів та батьків є порятунок дітей. Багато установ, організацій та звичайних людей намагаються вивести дітей у безпечне місце. Зазначимо, що на початок війни майже 100 000 дітей в Україні проживали в різноманітних інтернатних установах, які потрібно було евакуювати. Окрім цього багато людей рятуючи своїх дітей вивозять і дітей, батьки яких загинули або зникли. Багато таких дітей має живих родичів або законних опікунів, тому їх права повинні бути збережені. Переміщення дітей у безпечне місце не повинно перешкоджати їхній подальшій перспективі возз'єднання сім'ї або отримання опіки над дітьми їх родичами. В жодному разі не можна розлучати сім'ї через переїзд або евакуацію, особливо якщо у них виховується дитина з інвалідністю¹.

Другим аспектом є те, що війна в Україні докорінно порушила відчуття безпеки і призвела до стресу, психологічні наслідки якого можуть бути небезпечними для здорового майбутнього дітей. Пережитий травмуючий досвід може стати причиною розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

ПТСР – це дуже гостра реакція на сильну стресову ситуацію, що загрожує життю будь-якої людини. Частота ПТСР у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися орієнтовно за шість місяців після травмуючої події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується. Водночас, кожна дитина, яку зачепили військові дії, має свої переживання та реакції, що є абсолютно нормальними у відповідь на загрозову зовнішню ситуацію.

Розглянемо прояви ПТСР у дітей:

- постійні згадування про пережиті події (нав'язливі спогади, про які дитина може не зізнаватися дорослим), водночас уникнення всього, що нагадує їй про пережите;
- емоційне напруження, вияви агресії або ж навпаки – апатичність, депресивність, емоційна відстороненість;
- порушення сну, страшні сновидіння, через які дитина прокидається вночі, діти дошкільного та молодшого шкільного віку можуть плакати вночі;

¹ Електронний ресурс: Підтримка батьків та дітей під час війни, 2022

- підвищення рівня тривожності, очікування повторення подій;
- порушення пам'яті, уваги, здатності вчитися;
- постійне відігравання пережитого у грі (для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку);
- саморуйнівна поведінка (зокрема у підлітків: нанесення самоушкоджень, алкоголізація, наркотизація).

Водночас психіка дітей та підлітків має величезні резерви для відновлення і саморегуляції. Завдяки підтримці рідних та за потреби психологічної підтримки фахівців, дитина, зокрема і з інвалідністю, протягом певного часу після травмиючого досвіду може повернутися до психологічної норми.

Що для цього необхідно робити:

- забезпечити (відновити) почуття безпеки;
- залучати дитину до фізичної активності (фізкультура, танці, регулярні прогулянки на свіжому повітрі тощо);
- відновити режим дня, наскільки це можливо (навчання в школі, якщо це доступно; виконання певних завдань; рухова активність; вчасний сон тощо), це надає дітям почуття захищеності, ресурс та надію на повернення до звичайного, мирного життя;
- надавати дитині почуття єдності та підтримки (у першу чергу – з боку батьків або осіб, які їх замінюють): дитина має знати, що близькі люди поруч і вони її люблять; важливими тут будуть також безпечний тілесний контакт – обійми з близькими дорослими, тримання за руку тощо;
- вислуховувати дитину, коли вона хоче поговорити, отримати відповіді на свої запитання;
- дозволити дитині висловлювати свої емоції та почуття (не можна говорити «не згадуй цього» або «забудь про це» – навпаки, важливо надати можливість максимально висловитися та виявити емоції);
- пояснювати дитині те, що сталося: правдива інформація, доступними для віку словами, розуміння ситуації в цілому та причин того, що відбулося, є важливою і працює за для зцілення;
- залучати дитину до соціальної активності: спілкування з однолітками, волонтерської діяльності в громаді, доступної віку тощо;
- скеровувати агресію дитини та формувати здорові поведінкові рамки: попри те, що дитині може бути важко керувати емоціями, вона повинна розуміти, що кривдити інших, слабших або тварин – не можна;
- надати доступ дитині до професійної психологічної/психотерапевтичної допомоги: фахівці підкажуть дитині та батькам як справлятися з емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати негативні спогади тощо, що допоможе попередити або зупинити розвиток ПТСР.

Важливо розуміти, що у разі виявлення ознак у дітей, які можуть свідчити про посттравматичний стресовий розлад, потрібно звертатися за допомогою

до фахівців – психологів та психотерапевтів, щоб не допустити тяжких наслідків перенесених подій².

Третім аспектом є те, що через війну багато дітей пережили травматичний досвід, часто вони були позбавлені найнеобхіднішого – їжі, відпочинку чи сну. Приймаюча сторона таких родин або дітей під час спілкування з ними, особливо з дітьми з інвалідністю, які пережили стресову ситуацію, має дотримуватися певного алгоритму встановлення контакту. Це допоможе не порушувати кордони дитини та «відновити» відчуття безпеки.

Наведемо деякі правила як встановити контакт з дитиною:

I. Етап «Знайомство»

1. Опустіться на рівень дитини (наприклад, присядьте, щоб фізично бути на одному рівні).
2. Скажіть про себе: назвіть ім'я, чим займаєтесь та як пов'язані з дитиною (наприклад: «Мене звали Марія, я – волонтерка, яка допомагає сім'ям під час перебування в нашому місті»).
3. Запитайте як ви її можете називати (наприклад: «Як я можу до тебе звертатися?»).
4. Поясніть, як довго ви будете з дитиною (наприклад: «Сьогодні ніч ти проведеш тут, я буду разом із тобою, поки не приїде автобус, а потім ти поїдеш далі»).

II. Етап «Оцінювання потреб дитини»

1. Запитайте дитину як вона себе почуває.
2. Запитайте, що їй потрібно зараз. Чи бажає вона води, поїсти, в туалет? Чи їй не холодно? Можливо дитина захворіла та потребує лікування? Чи бажає вона погратись (можливо, з іншими дітьми, якщо вони також перебувають разом з вами)?

III. Етап «Знайомство з місцевістю»

1. Покажіть дитині приміщення, в якому вона буде перебувати: де знаходиться туалет, ванна кімната, де дитина буде спати, де можна поїсти та пограти тощо.
2. Розкажіть дитині правила перебування (наприклад: «Ми будемо вечеряти о 19:00 ось у тій кімнаті, а лягаємо всі спати о 21:00»).
3. Розкажіть про місцевість, в якій опинилася дитина (про ваше місто, село, про інші особливості місцевості, які варто знати дитині).

IV. Етап «Підтримка»

1. Скажіть дитині, що якщо вона хоче поговорити, то ви готові її вислухати.

² Електронний ресурс: Підтримка батьків та дітей під час війни, 2022

2. Запитайте у дитини на які теми їй подобається розмовляти.
3. Запитайте, на які теми вона б не хотіла розмовляти.
4. Запитайте, що їй подобається робити (наприклад, чи любить дитина малювати, ліпити, танцювати, співати, збирати леги тощо).
5. Скажіть дитині, що якщо їй щось буде потрібно, то вона може звернутися до вас.

Водночас є речі, які не рекомендується робити під час спілкування з дитиною:

1. Розпитувати про військові дії, які вона могла побачити, про те як їй було, коли лунали сирени, вибухи та постріли.
2. Розпитувати про тих, хто з її близьких залишився в місцях ведення бойових дій.
3. Порушувати особистісні кодони дитини, обов'язково потрібно запитати у дитини, чи можна взяти її за руку, обійняти, перш ніж це зробити.
4. Проявляти нещирі емоції (ви так само є людиною, яка має власні переживання і якщо у вас немає настрою, то не потрібно «натягувати» посмішку лише через те, що перед вами стоїть дитина. Діти відчувають нещирість дорослих, що може негативно вплинути на ваші стосунки).
5. У присутності дитини обговорювати травмуючі події, пов'язані із військовими діями.
6. Використовувати ненормативну лексику у присутності дитини.
7. Ставити питання типу: «А як у тебе вдома було?». Краще замініть його на: «А як тобі подобається?» або «Як би тобі хотілось?».

Варто пам'ятати, що розпитування дитини, а особливо з інвалідністю, про травмуючі події може призвести до негативних переживань або істерики, що є вкрай небажаним та завдати їй ще більшої травми. Краще щоб дитина сама розповіла про це, коли буде готова³.

Четвертим аспектом є те, що війна в Україні стала значним викликом для родин з дітьми, до якого вони не були готові: частина сімей вимушено виїжджає, частина – облаштовує безпечні місця в рідних містах. Війна приносить в життя дітей втрату, невизначеність, активізує страх та тривогу. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя. Зазвичай відчуття безпеки та захищеності діти шукають у своїх батьків. Тому важливо пояснити дітям, що відбувається і допомогти пережити критичні ситуації.

Пропонуємо кілька порад як підійти до розмови з дитиною з інвалідністю про війну.

³ Електронний ресурс: Підтримка батьків та дітей під час війни, 2022

1. Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та подбайте, щоб вона не ретравмувала дитину.

Діти з найменшого, дошкільного віку, мають право знати, що відбувається у їхній країні, але дорослі також мають відповідальність убезпечити їх від небезпечного контенту. Розмовляйте з дітьми зрозумілою їм мовою, через казки та історії, де наприклад, козаки боролися проти зла, захищали свою землю («Котигорошко», «Чарівні історії про козаків» тощо). Під час розмови стежте за реакціями дитини та будьте чутливими до її рівня тривоги. Це нормально, якщо ви дуже переживаєте через те, що відбувається, але пам'ятайте, що діти сприймають емоційні сигнали від дорослих, тому спілкуючись з дитиною намагайтеся тримати контроль над емоціями. Зазначте, що багато людей наполегливо працюють не лише в Україні, а й у всьому світі, щоб закінчити війну.

2. Дбайте про медіагігієну та медіаграмотність дитини в умовах війни.

Будьте уважними до того, яку інформацію отримують діти, прислухайтеся до їхніх розмов, аналізуйте їхні запитання до вас. Діти можуть отримувати інформацію з різних джерел, тому важливо уточнювати у вашої дитини, звідки вона дізналася ту чи іншу інформацію і якщо вона неточна або неправдива – виправити це. Можна почати з таких запитань: «Це цікава думка. Розкажи, чому ти так думаєш?», «Мені важливо почути твою думку про це...», «Як ти думаєш, де ми можемо отримати більше інформації про це?». Навчíte дитину тому, що таке медіаграмотність та критичне мислення, розкажіть про те як і для чого можуть поширюватися фейки. Саме тоді, коли дитина запитує, висуває гіпотези, шукає причини – вона мислить, важливо скеровувати дитину та вчити перевіряти знайдену інформацію у різних джерелах, які вважаються достовірними. Нагадайте дитині, що вона може поговорити з вами чи іншим значимим дорослим, коли захоче.

3. Обмежте потік новин.

Подумайте про те, щоб вимикати новини при дітях дошкільного або молодшого шкільного віку. Новинний контент наразі є травмуючим фактором для них, може викликати багато занепокоєння та підсилювати тривогу і страх. З дітьми середнього шкільного віку та підлітками можна використовувати перегляд новин як можливість обговорити, що відбувається в країні та у вашому населеному пункті зокрема з використанням вищезазначених порад. Також подумайте, як і що ви говорите про ситуацію з іншими дорослими, особливо коли дитина може це чути або бути присутньою під час розмови. Намагайтеся, наскільки це можливо, ввечері, замість перегляду новин з дітьми, робити з ними релаксаційні вправи, грати в ігри, дивитися мультфільми або читати казки разом.

4. Зосередьте увагу на допомозі.

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному. Розкажіть, до прикладу, про роботу волонтерів, які надають підтримку всім, хто її потребує, або про те, що робить територіальна оборона. Якщо дитина захоче підтримати тих, хто допомагає, намалювавши малюнок, плакат або написавши вірш – підтримайте її у цьому. Підлітки можуть виявити бажання приєднатися до роботи у гуманітарному штабі чи іншій діяльності. Розкажіть їм як це зробити і пам'ятайте, що безпека вашого підлітка – понад усе. Відчуття того, що всі роблять щось для наближення перемоги, надає дитині відчуття єдності та приносить спокій і психологічний комфорт.

5. Слідкуйте за станом дитини.

Оскільки війна триває і новини про воєнні події оточують звідусіль, важко зосередитися на чомусь іншому. Водночас батьки, або ті, хто на певний час прихистив дитину, є найбільш значимими людьми та орієнтиром для дитини, а їй вкрай важливо, щоб вони цікавилися й новинами із її життя. Потрібно продовжувати спостерігати за станом дитини, запитувати час від часу: «Як у тебе справи?», «Як ти почуваєшся?», «Що в тебе нового? Чи ти знаєш, як справи у ... (ім'я товариша дитини?)», «Чи є у тебе питання, які б ти хотіла/хотів обговорити?».

6. Подбайте про себе.

Обмежте своє перебування в мережі інтернет та читання новин, наскільки це можливо. Натомість зосередьтеся на якомусь важливому завданні або робіть те, що допомагає розслабитися та відновитися. Діти зрозуміють реакцію дорослих на новини, тому якщо ви справляєтеся з ситуацією – це допомагає і дітям⁴.

П'ятим аспектом є те, що упродовж тривалого часу діти перебували під обстрілами, у холодних приміщеннях, були позбавлені сну або спали на підлозі, знаходились серед великого скупчення таких самих людей у режимі «виживання». Навіть перебуваючи у безпеці вони у перші дні після приїзду розмовляють голосно або навпаки тихо і мляво, є знервованими, дезадаптованими тощо. У цей час надважливим є задоволення фізіологічних, базових потреб та їх безпека.

Діти можуть по-різному реагувати на нові обставини: вередувати, відмовлятися йти на контакт, агресувати, але така поведінка – це реакція на стрес, який вони пережили. Дітям потрібно дати час на адаптацію та з розумінням поставитись до їхніх переживань і поведінки, яку вони демонструють як відповідь на стрес.

Корисні заняття для дітей та активне дозвілля (малювання, ліплення, спортивні ігри), режим дня допоможе їм максимально нормалізуватися.

⁴ Електронний ресурс: Підтримка батьків та дітей під час війни, 2022

В цей час не потрібно починати розпитувати їх про те, що відбувалось там, звідки вони приїхали. Коли будуть готові – поділяться самі. Не потрібно запитувати, хто з близьких залишився і не зміг вибратись. Не можна давати дітям обіцянок, які не можна виконати («все буде добре»). Якщо дитина плаче – дайте їй поплакати, не зупиняйте її, просто побудьте поруч або ж нехай це зробить фахівець (наприклад, психолог)⁵.

Шостим аспектом є відновлення освітнього процесу для дітей шкільного віку в дистанційній формі. Це допоможе дітям перемкнути увагу, розпочати спілкування з однолітками і вчителями та продовжити навчання. Особливо це стосується дітей з інвалідністю, яким потрібно продовжувати корекційний та реабілітаційний процеси (діти з розладами аутичного спектру, синдромом дефіциту уваги та гіперактивністю, кохлеарними імплантами тощо)⁶.

Водночас для такої форми навчального процесу в дітей має бути технічна можливість та стабільна робота мережі інтернет. Варто пам'ятати, що діти виїхали у різні населені пункти, де може не бути інтернету або його робота буде нестабільною. Також під час евакуації або стихійного виїзду зі своїх помешкань батьки, насамперед, рятували дітей, а не техніку. Тому на новому місці перебування важливо створити дітям умови, за яких вони можуть продовжити навчальний процес. Частина вимушено переміщених дітей психологічно можуть бути ще не готові до навчання, оскільки пережили значний стрес, в такому разі їм потрібно дати час і не змушувати до цього.

Сьомим аспектом є підготовка фахівців. Війна викликала значну гуманітарну кризу в країні. Вже понад 10 мільйонів людей в Україні змушені були залишити свої домівки та виїхати на безпечні території або за кордон. Це є травмуючим фактором для дорослих та дітей, зокрема з інвалідністю. З часом, після припинення бойових дій і налагодження життя, вони будуть повертатися назад. Це стане ще одним травмуючим фактором для них, адже багато населених пунктів зруйновано вщент або завдано таких руйнувань, що на їх відновлення потрібно багато часу, зруйновано або пошкоджено майже 600 закладів освіти. Це може спричинити психологічний злам або депресію.

Не дивлячись на те, що війна ще триває, вже зараз потрібно починати готувати значну кількість фахівців (психологів, спеціальних психологів, психотерапевтів) для роботи з дорослими та дітьми, зокрема з інвалідністю, які пережили стресові та травмуючі ситуації. Варто пам'ятати, що на кваліфіковану підготовку таких фахівців потрібен час.

⁵ Електронний ресурс: Підтримка батьків та дітей під час війни, 2022

⁶ Мартинчук, 2017: 149

Висновки

Підсумовуючи вищевикладене зазначимо, що у статті наведені основні аспекти, на які потрібно звертати увагу у роботі з дітьми з інвалідністю під час війни. Зокрема, важливо створювати умови для включення дітей з інвалідністю у навчально-розвитковий процес, що сприятиме їх соціальній адаптації, також потрібна цілеспрямована робота з підготовки та підвищення кваліфікації фахівців для роботи з дорослими та дітьми, зокрема з інвалідністю, які пережили жахіття війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Підтримка батьків та дітей під час війни. (2022). Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions>
2. Мартинчук О. В. (2017). Спеціальна педагогіка. Навчальний посібник. Київ: університет імені Бориса Грінченка. 149.